

Е.Н. Волкова

Воспитатель группы «Радуга»

## *ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ МАЛЫШЕЙ*



*Дыхательная система ребенка устроена мудро и сложно.*

*Главная задача взрослых – сохранить ее здоровье.*

*Но умеем ли мы правильно дышать?*

Эта тема особенно актуальна для детей, поскольку организм активно развивается и растет, а правильное дыхание способствует этому.

Дыхательные упражнения способствуют насыщению внутренних органов кислородом (правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, избавляет человека от многих болезней, улучшает пищеварение), укрепляют дыхательную мускулатуру, формирует правильное дыхание через нос. Являются профилактикой заболеваний верхних дыхательных путей. Играют немаловажную роль в формировании речевого аппарата. Умение управлять дыханием способствует умению управлять собой.

Медленный выдох помогает расслабиться, справиться с волнением и раздражительностью. Дыхательные упражнения просто необходимы детям, особенно часто болеющим простудными заболеваниями.

Дыхательная гимнастика прекрасно дополняет любое лечение, развивает еще несовершенную дыхательную систему ребенка и укрепляет защитные силы ребенка.

Для детей раннего возраста дыхательная гимнастика становится игрой, которую можно найти везде. Задачей родителей является обучить ребенка дышать так, как подразумевает техника конкретного упражнения. Правила выполнения упражнений зависят от того, какую методику вы выбрали. Так, например, в одних техниках считается правильным дышать через нос, в других – через рот. Перед началом упражнения надо обязательно уточнить этот момент. Лучше всего это делать в игровой форме. Такие упражнения не только интересны ребенку. Но и позволят маме и папе больше времени провести вместе.

*Вот некоторые рекомендации для занятий дома:*

Настроение ребенка не должно быть возбужденным.

Все упражнения надо выполнять в спокойном темпе.

Нельзя во время занятий делать резких выдохов.

Плечи ребенка должны оставаться в спокойном состоянии.

*Занятия стоит прекратить если:*

Малыш часто дышит, резко побледнел или покраснел.

У ребенка начали дрожать кисти рук.

*Каким должно быть место для проведения дыхательной гимнастики:*

***Не заниматься в пыльном, непроветриваемом помещении.***

***Температура воздуха должна быть 18-20 С.***

***Одежда не должна стеснять движения ребенка.***

***Не заниматься сразу после приема пищи.***

***Не заниматься с ребенком, если у него заболевание органов дыхания в острой фазе.***

Делайте глубокий вдох носом, надувая при этом с ребенком щеки, и хлопнув по ним руками, выпустить выдох через рот.

Используйте свистки, губные гармошки, дудочки. Купите ребенку ветерок, мыльные пузыри – это отличная игра и тренировка дыхательной системы. Пойте вместе с малышом песенки. Во время прогулок покажите ребенку, как можно нюхать цветы, медленно вдыхая носом аромат цветка. Затем дайте подуть на одуванчик ртом, чтобы он видел, как разлетаются пушинки.

*Вот такие дыхательные упражнения хочу Вам порекомендовать.*

**ПОДУЕМ НА ЛИСТОЧКИ.**

Повесить листочки на нитку.

«Мы листочки, мы листочки,

Мы веселые листочки,

Мы на дереве сидели,

Ветер дунул – полетели.

*Носом вдохнуть, сложить губки трубочкой и долго дуть на листочки, как ветерок. При вдохе, рот у ребенка должен быть закрыт.*

## ПТИЧКА.

Села птичка на окошко  
Посиди у нас немножко,  
Подожди не улетай.  
Улетела птичка.... Ай!

*На глубоком вдохе поднимает руки высоко вверх. На выдохе – опускает.*

## СНЕЖИНКИ.

Вырезать из бумаги снежинки.  
На полянку, на лужок  
Тихо падает снежок.  
И летят снежинки,  
Белые пушинки.

*Ребенок вдыхает носом. Губы складывает трубочкой и дует на снежинки.*

## МЯЧ.

Мой веселый звонкий мяч,  
Ты куда помчался вскач?

*Малыш поднимает руки с мячом вверх. Бросает мяч от груди вперед. На выдохе произносит длительное «У-х-х-х-х».*

## БУЛЬКАНИЕ.

Ребенок сидит, перед ним стакан с водой, в котором соломинка для коктейля.

*Научите малыша, как надо дуть в стакан через соломинку,*

*чтобы за один выдох получилось долгое бульканье*

*(Вдох-носом, выдох - в трубочку: «буль-буль-буль»)*

*. Щеки не должны надуваться, а губы остаются неподвижными.*

***Регулярные занятия дыхательной гимнастикой***

***способствуют воспитанию правильного типа речевого дыхания***

***с удлиненным вдохом, что позволяет получить достаточный запас воздуха***

***для произнесения различных по длине фраз.***